

# Netzwerk Bewegendes Coaching



**Foto:** fotolia.com#117581001 | Urheber: [Jacob Lund](#)

## **Probleme einfach gehen lassen?“ oder „Die erstaunliche Wirkung von leichter Bewegung auf die Problem- lösung**

Natürlich könnten wir als erstes denken: "Mein Problem sitzt Zuhause auf der Couch und kommt nicht mit." Dies ist die Lieblingslösung, dass sich "DER ANDERE" ändern soll. Die Wahrscheinlichkeit, dass dies funktioniert, tendiert (wie Sie schon feststellen konnten) gegen Null - und so sind wir selbst gefragt, einen Umgang mit einem Problem zu finden, das uns im Alltag beschäftigt oder blockiert.

Der menschliche Organismus verfügt über Selbsthilfekräfte - wenn man sich in den Finger schneidet, heilt der Schnitt, ein gebrochenes Bein wächst wieder zusammen und Erkältungen erledigen sich nach einiger Zeit von selbst. Wundheilungen können wir unterstützen, wenn wir die Wunde sauber und trocken halten. Der Körper gesundet automatisch. Wieso also nicht auch der Geist?

Es gibt einen Heilungsmechanismus, den uns die Natur mitgegeben hat und der dauerhaft Gedankenkarusselle stoppen oder Traumen auflösen kann. Der Schlüssel hierfür liegt, so simpel es klingen mag, im "Gehen".

Gabriele Kofler, Mentalcoach und Mitglied im Netzwerk Bewegendes Coaching ist der Überzeugung: "Wir haben lediglich verlernt, diesen Schlüssel zu benutzen.

Die Menschen haben sich vermutlich hunderttausende von Jahren auf diese Weise geheilt. Schon als wir als Jäger und Sammler durch die Weiten der Landschaft strichen, mussten wir lernen, mit traumatischen Ereignissen und Belastungen umzugehen. Wurde z.B. ein Familienmitglied auf der Jagd von einem wilden Tier zerfleischt, begann bereits auf dem Weg nach Hause die Trauma-Verarbeitung - in Begleitung eines Älteren/Erfahreneren, im Gehen. Weil wir heutzutage so wenig zu Fuß gehen, passiert es, dass seelische Wunden schlecht oder gar nicht heilen."

Warum diese Methode effizienter sein kann als jede Psychiatercouch? Ganz einfach: Durch das Gehen werden abwechselnd beide Körperseiten angesprochen, rechts und links - und somit die rechte und linke Gehirnhälfte, also das Denken und das Fühlen. Denken und Fühlen werden in Einklang gebracht, was absolut notwendig ist, damit seelische und geistige Wunden heilen können. Der Prozess des Gehens bietet die Möglichkeit, die Vergangenheit in einem neuen Licht zu sehen. Wir können Dinge noch einmal anders verstehen und klarer sehen. Der Text im Kopf, das Gebrabbel unseres Geistes verändert sich, bekommt Raum und Struktur. Wenn man sich beim Gehen in bestimmter Art und Weise an sein Problem, an seine Verletzung oder die schlechte Erfahrung erinnert, kann dies schnell zu einem positiven Ergebnis führen. Dann wird z.B. aus einem "Das macht mir Angst" oder "Ich war das Opfer" ein "Ja, das ist mir passiert, doch es ist vorbei, ich habe daraus gelernt und kann es jetzt loslassen." Das hat die Evolution so angelegt.

Hierbei hilft methodisches, bewusstes Gehen. Wichtig ist dabei, mit dem Problemthema während der Bewegung in Kontakt zu kommen, es tatsächlich mental mit auf den Weg zu nehmen und Veränderungen wahrnehmen zu können. Um dies zu lernen und mit den Gedanken auch beim Thema bleiben zu können - ohne sich ablenken zu lassen - empfiehlt es sich, eine geschulte Begleitung, z.B. einen Coach oder einen Therapeuten dabei zu haben.

Gabriele Kofler ist Mitglied im Netzwerk Bewegendes Coaching (<http://www.bewegendes-coaching.de>) und nutzt wie alle anderen Mitglieder ganz bewusst die Bewegung und insbesondere das Gehen als wirksames Mittel und in vielfältiger Form: Wandern, Laufen, Spazieren. Bewegendes Coaching ist lösungsorientiert, gesund, ganzheitlich und überraschend wohltuend.

Und wenn Sie jetzt noch ausprobieren wollen, wie sich die links-rechts Bewegung auf ihren emotionalen Zustand auswirkt - machen Sie einen kleinen Test:  
Wirkung testen: Kann ich einen Tennisball von einer Hand in die Andere werfen und gleichzeitig Wut empfinden? Ändert sich etwas in meinen Emotionen, während ich den Ball hin und her werfe? Versuchen Sie es!

Heike Kretten-Lenz  
c/o Netzwerk Bewegendes Coaching  
Finkenweg 6  
56299 Ochtendung  
<http://www.bewegendes-coaching.de>